

ほけんだより 6月

2023年6月12日
大阪府立都島第二工業高等学校
大阪府立都島工業高等学校 定時制の課程

健康教育 G

あめ ひ つづ 雨の日が続いています ☂

6月は雨の日が多くて、外に出るのも、何をするのも憂鬱になってしまいますね(⊖) 雨の日に頭が痛くなったり、だるさやめまいといった症状が出てしまうことはありませんか？実は雨の日に体調が悪くなってしまうという人は現在日本で1000万人もいるといえます。このように雨などの天気によって体調不良が起こってしまう疾患のことは「気象病」と呼ばれ、たくさんの方が苦しんでいます。

対処法として、頭痛には我慢せずに薬を使うことも大切です。また、マッサージをしたり、温かい飲み物でリラックスしたり、雨の日の憂鬱を少しでも和らげる方法を自分の中で持っておくのもオススメです。

気象病 起こりがちな症状は

気象病での片頭痛 主な対策

- 頭痛ダイアリーをつける
→ 日付と天気、気圧、痛み、の様子などを記録
- コーヒーや紅茶、緑茶でカフェインをとると和らぐことも
- 薬を服用する

自律神経を整えるには

- 十分な睡眠
- 日光に当たる
- 適度な運動
- バランスのよい食事

耳の血行をよくするマッサージ

- 親指と人差し指で両耳をつまみ、上・下・横に5秒ずつ引く
- 耳を外側に引っ張りながら5回後ろにまわす
- 耳をたたむように押さえて5秒キープする
- 手のひらで耳全体を覆いながら5回後ろにまわす

保健に関するアンケートを実施します!(^_^)!

6月19日(月)HR で保健に関するアンケートを実施いたします(^_^)/昨年度に引き続きみなさんの日頃の健康にまつわる過ごし方を教えてもらいたいと思います。毎日学校・仕事・プライベートなど、息つく暇なく過ごしている人が多いように感じますが、少し意識することで健康な生活に近づくこともあるのではないのでしょうか☆彡

「健康」のために、心がけていること / していること【総合TOP10】

順位	内容	割合
1	十分な睡眠をとる	44.1%
2	健康的な食事をする	42.2%
3	水をたくさん飲む	38.4%
4	ストレスをためないようにする	33.6%
5	定期的に運動する・身体を動かす	32.4%
6	気分転換をする	30.4%
7	たばこを吸わない	28.9%
8	趣味・楽しみを持つようにしている	26.7%
9	なるべく階段を使う	25.6%
10	たくさん歩く	24.1%

(n=10848)

LINEリサーチ調べ 2021.08
複数回答

みなさんにとって睡眠時間の確保はハードルが高いように感じますが、10分からでも、スマホを閉じて少し早く寝るくせをつけてみるのがオススメです◎

環境が変わって2ヵ月経ちます

4月から新しい学年になって2ヵ月が経ちます。イギリスの自然科学者であるダーウィンが「最も強いものが、あるいは最も知的なものが、生き残るわけではない。最も変化に対応できるものが生き残る。」と残しているそうです。人間にとって環境の変化は無意識のうち心身に負担がかかっているとも言われています。この時期に体調を崩す人も多いので、心身のサインに耳を傾けてみましょう(*^^*)

スクールカウンセリングの日程

年間日程(予定)

6月30日(金)	8月28日(月)	9月29日(金)
10月20日(金)	11月24日(金)	1月24日(水)
2月16日(金)	3月28日(木)	

スクールカウンセラーの桶谷先生は

来校時は健康教育Gに在室されています(^_^)

気になったら担任の先生や健康教育Gの先生に声をかけてね(*^-^*)

※カウンセリング予約は出席扱いになります。

